

PENINGKATAN PENGETAHUAN PERSONAL HYGIENE MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI USIA 10-12 TAHUN

Fenti Hasnani^{1✉}, Suryati², Elsy Rahmawaty³

Corresponding author: fenti.hasnani@poltekkesjakarta1.ac.id

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: 22-08-2024, *Revised:* 21-10-2024, *Accepted:* 28-10-2024, *Available Online:* 31-10-2024

Abstrak

Menjaga kesehatan reproduksi pada wanita diawali dengan menjaga kebersihan organ kewanitaan. Untuk menghindari terjadinya infeksi diperlukan personal hygiene pada alat genitalia. Personal hygiene menstruasi adalah tindakan untuk memelihara kesehatan dan kebersihan pada daerah kewanitaan pada saat menstruasi. Bila saat menstruasi tidak menjaga higienitas yang baik akan berisiko mengalami infeksi pada alat reproduksi. Hal ini disebabkan oleh peristiwa menstruasi yang mengeluarkan darah kotor. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terkena infeksi karena darah dan keringat keluar serta menempel pada vulva dapat menyebabkan daerah genitalia menjadi lembab. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang hygiene saat menstruasi. Metode yang digunakan dimulai dengan mengisi kuisioner sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan penyuluhan dan pendidikan kesehatan tentang personal hygiene menstruasi, melakukan post test, serta wawancara mengenai kebiasaan saat menstruasi terhadap beberapa siswi. Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah pengetahuan remaja putri mengenai kebersihan menstruasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), dan yang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 7 orang (23.3%) serta hanya 5 orang (16.7%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai persiapan menstruasi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Hygiene, Menstruasi

IMPROVING KNOWLEDGE OF PERSONAL MENSTRUAL HYGIENE IN ADOLESCENT GIRLS AGED 10-12 YEARS

Abstract

Maintaining reproductive health in women begins with maintaining the cleanliness of the female organs. To avoid infection, personal hygiene of the genital organs is required. Menstrual personal hygiene is an action to maintain health and cleanliness in the feminine area during menstruation. If you do not maintain good hygiene during menstruation, you will be at risk of experiencing infection in the reproductive organs. This is caused by menstrual events which produce dirty blood. During menstruation, the blood vessels in the uterus are very easily infected because blood and sweat come out and stick to the vulva, which can cause the genital area to become damp. The aim of this activity is to increase young women's knowledge about hygiene during menstruation. The method used begins with filling out a questionnaire before community service activities, providing health counseling and education about menstrual personal hygiene, conducting a post test, and interviewing several female students regarding menstrual habits. The results of the Community Service activities were the knowledge of young women regarding menstrual hygiene. Most of the respondents had insufficient knowledge, namely 18 people (60.0%), and those who had sufficient knowledge were 7 people (23.3%) and only 5 people (16.7%).) who has good knowledge about menstrual preparation.

Keywords: Knowledge, Hygiene, Menstruation

Pendahuluan

Personal hygiene adalah cara perawatan diri manusia untuk memelihara kesehatan mereka. Pemeliharaan hygiene perorangan diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan dan kesehatan. Seseorang yang sakit, biasanya dikarenakan masalah kebersihan yang kurang diperhatikan. Hal ini terjadi karena kita menganggap masalah kebersihan adalah masalah biasa saja, karena itu hendaknya setiap manusia selalu berusaha supaya Personal hygienenya dipelihara dan ditingkatkan (Pooter dan Perry, 2012). Upaya ini wajib dilakukan oleh setiap orang termasuk pada remaja.

Remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yaitu mereka yang berumur 10-19 tahun. Jumlah remaja di dunia sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18 persen dari total penduduk penghuni bumi (WHO, 2022 dalam Asep Sopari, S.Pd, 2023).

Dalam skala nasional, jumlah penduduk usia 10 – 24 tahun sebesar 66,74 juta jiwa atau 24,2 persen dari 275,77 juta total populasi pada tahun 2022. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah remaja putri di Indonesia pada tahap remaja awal (usia 10-14 tahun) berjumlah 10.746,700 dan remaja putri akhir (usia 15-19 tahun) berjumlah 10.714,600 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023).

Remaja merupakan proses peralihan perkembangan masa kanak-kanak seseorang menuju masa dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis dan intelektual. Peralihan masa kanak-kanak menjadi dewasa sering disebut dengan masa pubertas. Masa pubertas merupakan masa dimana remaja

mengalami kematangan seksual dan organ reproduksi yang sudah mulai berfungsi (UNESCO, 2014 dalam Wiratmo & Utami, 2022). Indikator utama kematangan seksual pada remaja putri adalah dengan terjadinya menstruasi. Saat terjadi menstruasi secara fisiologis terjadi pelebaran pembuluh darah yang menyebabkan kondisi rentan terhadap masuknya kuman di saluran reproduksi. Beberapa kesalahan dalam praktek kebersihan diri selama masa menstruasi dapat menimbulkan resiko masalah kesehatan reproduksi pada remaja misalnya penyakit radang panggul dan bahkan infertilitas. Praktik kebersihan saat menstruasi pada remaja usia sekolah perlu mendapat perhatian. Pengetahuan yang kurang sesuai, serta batasan-batasan yang dialami terkait dengan menstruasi dapat berdampak pada kesehatan, pendidikan maupun psikososial. Praktik kebersihan saat menstruasi yang buruk menyebabkan seorang remaja beresiko 1,4 sampai dengan 25,07 kali terkena *Reproductive Tract Infection* (RTI) (Sumpter and Torondel, 2013).

Penelitian di Pakistan menyebutkan bahwa menstruasi adalah fenomena fisiologis alami, namun dianggap sebagai subjek yang mendapat stigma, khususnya di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah seperti Pakistan. menstruasi jarang dibicarakan secara terbuka sehingga menimbulkan persepsi atau pengetahuan yang salah dan tidak lengkap. Personal Hygiene yang tidak sehat akan berdampak pada kesehatan namun juga dapat menyebabkan stres psikososial (Ali et al., 2020).

Personal hygiene saat menstruasi termasuk dalam hal penting untuk menentukan kesehatan organ reproduksi pada remaja putri agar terhindar

dari infeksi. Ketika menstruasi, seharusnya benar-benar bisa menjaga kebersihan organ reproduksi dengan baik terutama bagian vagina. Apabila tidak terjaga kebersihannya, maka akan timbul mikroorganisme seperti bakteri dan jamur (Sabaruddin et al., 2021).

Saat menarche, hanya 28,4% remaja yang mengetahui mengenai kebersihan saat menstruasi. Jumlah perempuan yang mengetahui penggunaan tampon dan cangkir menstruasi secara signifikan lebih rendah (masing-masing 15,9% dan 11,4%) dan sumber pengetahuan remaja sebagian besar adalah ibunya (Ali et al., 2020). Hal berbeda menyatakan bahwa remaja yang tidak pernah mendapat informasi mengenai menstruasi dari ibu, tidak mendapat informasi dari guru, mendapat informasi dari teman, mendapat informasi dari kakak perempuan, serta tidak mendapat informasi dari media (Purwanti, 2017).

Remaja sering melakukan pembatasan aktivitas (53,4%) dan menghindari mencuci area selangkangan saat menstruasi (31,2%). Mayoritas remaja menyatakan bahwa mereka takut ketika pertama kali menstruasi. Bahan penyerap yang paling umum digunakan responden adalah pembalut, disusul kain. Data menunjukkan 64,2% remaja tidak mengonsumsi makanan atau obat-obatan tertentu (Ali et al., 2020).

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) adalah kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pelaksanaan

PKM diselenggarakan oleh dosen bersama dengan mahasiswa jurusan keperawatan dengan maksud meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mahasiswa dan dosen dalam rangka pemecahan masalah yang terjadi remaja putri dalam persiapan personal hygiene menstruasi. Mitra sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh remaja putri kelas sekolah dasar. Bentuk partisipasi mitra dalam Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dimulai dengan melakukan koordinasi dan konsolidasi dan menetapkan jumlah peserta dan waktu kegiatan dan metode pengabmas yang akan dilakukan. Kegiatan pertama difokuskan pada pengetahuan remaja putri mengenai menstruasi. Kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan kesehatan mengenai Personal hygiene menstruasi. Seluruh siswa mengikuti edukasi dengan antusias. Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan tanya jawab antara siswa dan tim pengabdian masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis univariat data karakteristik responden berdasarkan usia, pengalaman informasi, dan sumber informasi sebelum kegiatan penyuluhan Kesehatan, sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pada Remaja Putri

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
10 Tahun	1	3.3
11 Tahun	13	43.3
12 Tahun	16	53.3

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan responden

Sebagian besar berada pada usia 12 tahun yaitu sebanyak 16 orang (53.3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Informasi, Sumber Informasi, Melihat Keluarga/Teman Yang Mengalami Menstruasi

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pengalaman Informasi		
Pernah	26	86.7
Tidak Pernah	4	13.3
Sumber informasi		
Internet	15	50.0
Orang Tua	0	0
Majalah/Koran/Buku	4	13.3
Guru	2	6.7
TV	9	30.0
Melihat Keluarga, Teman Yang Mengalami Menstruasi		
Sudah	28	93.3
Belum	2	6.7

Berdasarkan tabel 2 dari 30 responden karakteristik berdasarkan pernah mendapatkan informasi tentang menstruasi sebagian besar pernah mendapatkan informasi yaitu sebanyak 26 orang (86.7%), sedangkan 4 orang (13.3%) diketahui tidak pernah mengetahui informasi mengenai menstruasi.

Berdasarkan sumber informasi yang didapatkan setengahnya mendapatkan informasi dari internet yaitu sebanyak 15 orang (50,0%), informasi dari majalah/koran/buku 4 orang (13.3%), informasi dari TV sebanyak 9 orang (30.0%), informasi dari guru sebanyak 2 orang (6.7%) dan tidak ada responden yang mendapatkan informasi mengenai menstruasi dari orang tuanya 0%).

Berdasarkan pengalaman melihat anggota keluarga atau teman yang mengalami menstruasi Sebagian besar reponden menyatakan pernah melihat yaitu sebanyak 28 orang (93.3%), sedangkan yang belum pernah melihat anggota keluarga atau teman yang mengalami menstruasi yaitu sebanyak 2 orang (6.7%).



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi

Hasil Analisis Variabel menunjukkan distribusi frekuensi pernyataan sebelum edukasi berdasarkan kuesioner pengetahuan menstruasi dan kesiapan Pada Remaja Putri

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Katagori Pernyataan Pengetahuan Menstruasi Pada Remaja Putri

No	Pertanyaan	Benar (%)	Salah (%)
1	Menstruasi adalah keluarnya darah melalui vagina (alat kelamin wanita) setiap bulan	30 (100)	0 (0)
2	Menstruasi normal terjadi pada wanita	29 (96.7)	1 (3.3)
3	Lamanya menstruasi adalah 5-7 hari	5 (16.7)	25 (83.3)
4	Saat menstruasi wanita biasanya merasakan nyeri perut atau kram	5 (16.7)	25 (83.3)
5	Olahraga dan aktifitas fisik pada saat menstruasi dapat mengurangi keluhan sakit perut saat mengalami menstruasi	13 (43.3)	17 (56.7)
6	Selama menstruasi 1 hari tidak perlu ganti pembalut	5 (16.7)	25 (83.3)

7	Tidak menjaga kebersihan saat menstruasi dapat menyebabkan seseorang mudah terkena penyakit infeksi alat kelamin	12 (40.0)	18 (60.0)
8	Pada saat menstruasi dianjurkan mengkonsumsi mengandung zat besi seperti sayuran berdaun hijau	4 (13.3)	26 (86.7)
9	Pada saat menstruasi badan lemas dan mudah lelah	5 (16.7)	25 (83.3)
10	Jerawat yang muncul saat menstruasi merupakan hal wajar yang dialami wanita	13 (43.3)	17 (56.7)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan jawaban responden pada variabel pengetahuan menstruasi didapatkan responden domain menjawab pertanyaan dengan benar terdapat pada 2 dari 10 item pertanyaan, yaitu pertanyaan mengenai pengertian menstruasi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Kategori Pernyataan Pengetahuan Menstruasi Pada Remaja Putri

Menstruasi	Pengetahuan Tentang Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	5	16.7
Cukup	7	23.3
Kurang	18	60.0

Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi kategori responden pada variabel pengetahuan menstruasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), dan yang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 7 orang (23.3%) serta hanya 5 orang (16.7%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai persiapan menstruasi.

Kesimpulan dan Saran

Pelaksanaan PKM Penyuluhan Menstruasi dan Personal Hygiene Menstruasi merupakan kegiatan PKM yang diselenggarakan oleh dosen jurusan keperawatan dengan maksud meningkat pengetahuan dan ketrampilan remaja putri dalam persiapan Personal Hygiene Menstruasi. Pihak terkait adalah Guru-guru dan Siswi siswi kelas 5 SDN 03 Pagi Cilandak Timur.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menghadapi kendala antara lain:

1. Jadwal kegiatan yang sering tertunda akibat ujian dan kegiatan pentas seni disekolah.
2. Banyak Siswi yang tidak memiliki HP sendiri, sehingga kegiatan penyuluhan daring yang akan dilakukan setelah kegiatan edukasi luring tidak dapat dilakukan.

Penilaian keberhasilan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan dengan tanya jawab di akhir kegiatan penyuluhan dan kuisisioner. Pelaksanaan program kemitraan masyarakat pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Jakarta Selatan dapat dilakukan sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan edukasi telah memenuhi target 100% remaja putri kelas 5 atau 30 orang telah mengikuti kegiatan edukasi mengenai personal hygiene menstruasi. Penyebaran kuisisioner pretest diikuti oleh seluruh siswi kelas 5 dengan hasil pengetahuan menstruasi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang yaitu sebanyak 18 orang (60,0%), dan yang memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 7 orang (23.3%) serta hanya 5 orang (16.7%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai persiapan menstruasi.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada semester pertama ini, maka bagi remaja putri diharapkan memiliki pengetahuan dan persiapan mengenai personal hygiene menstruasi yang baik, menghindari penyakit akibat kurangnya kebersihan saat menstruasi dan menjadi individu yang sehat. Hasil ini juga dapat menjadi panduan bagi pihak sekolah diharapkan dapat meningkatnya kemampuan remaja putri dalam menjaga kesehatan akan mempermudah proses belajar dan meningkatkan mutu Pendidikan. Bagi orangtua dan masyarakat diharapkan mampu meningkatkan status Kesehatan reproduksi pada remajanya.

Daftar Pustaka

- Ali, S. A., Baloch, M., Riaz, L., Iqbal, A., Riaz, R., Perveen, B., Siddiqui, M., & Ali, A. A. (2020). Perceptions, Practices, and Challenges Regarding Menstrual Hygiene Among Women in Karachi, Pakistan: A Comparison Between General Population and Healthcare Workers. *Cureus, 12*(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.9894>
- Asep Sopari, S.Pd, M. S. (2023). *International Youth Day 2023_ Keberlanjutan Generasi Dan Bumi – Keluarga Indonesia*.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Badan Pusat Statistik Indonesia. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin. In *Https://Www.Bps.Go.Id/Id*.
- Purwanti, S. (2017). Praktik Kebersihan Saat Menstruasi Pada Remaja Di Kabupaten Pati Tahun 2017. *Skripsi*, 127.
- Sabaruddin, E. E., Kubillawati, S., & Rohmawati, A. (2021). Perilaku Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Siswi SMP Bangsa Mandiri 2 Bogor. *Kesehatan Dan Kebidanan* , *10*(2), 33–42. <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/download/139/99>
- Wiratmo, P. A., & Utami, Y. (2022). Peran Ibu Sebagai Pendidik Terhadap Perilaku Kebersihan Menstruasi Remaja. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, *1*(2), 1–11. <https://doi.org/10.54771/jnms.v1i2.648>